

Pérdida de dientes: causas, consecuencias y soluciones



¿Qué es el edentulismo?

El **edentulismo** es la pérdida de dientes.

Puede ser:

Parcial

Cuando faltan uno o varios dientes

Total

Cuando faltan todos los dientes de la boca

Es muy frecuente: **1 de cada 4 personas mayores de 60 años** ha perdido todos sus dientes

No solo afecta a la sonrisa: también puede influir en cómo comemos, hablamos y nos sentimos

Por qué ocurre

Con la edad, dientes y encías se vuelven más frágiles.

Las causas más comunes son:



Enfermedad de las encías (periodontitis)



Caries no tratadas



Golpes o fracturas dentales



Hábitos poco saludables: tabaco, alcohol, exceso de azúcar



Poca higiene bucal o revisiones dentales escasas



La prevención y el cuidado diario son clave para conservar tus dientes

Consecuencias de la pérdida de dientes

En la boca:

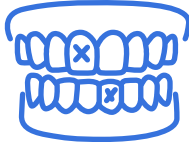
- Pérdida progresiva del hueso donde estaba el diente
- Movimiento de los dientes vecinos o desajuste de la mordida
- Dolor o ruidos en la mandíbula

En la vida diaria:

- Dificultad para masticar o hablar
- Problemas para comer alimentos duros o fibrosos
- Aspecto facial envejecido (hundimiento de labios y mejillas)
- Inseguridad, baja autoestima o aislamiento social

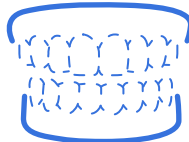
Soluciones actuales

Hoy en día existen tratamientos eficaces para reemplazar los dientes perdidos:



Si falta uno o varios dientes (pérdida parcial)

- Prótesis soportadas por dientes vecinos: pueden ser fijas o removibles
- Prótesis soportadas por implantes: los implantes sustituyen la raíz del diente y permiten colocar coronas más estables



Si faltan todos los dientes (pérdida total)

- Dentaduras completas tradicionales.
- Sobredentaduras sobre implantes (más firmes y cómodas).
- Prótesis fijas sobre implantes, que se sienten más naturales y estables.

Aunque uses prótesis, sigue cuidando tu boca y acude a revisiones periódicas

Consejos prácticos para el día a día



Cepíllate al menos 2 veces al día con pasta con flúor



Usa hilo dental o cepillos interdentales una vez al día



Si llevas prótesis removable, límpiala al menos una vez al día con un cepillo específico, y quítatela por la noche para que las encías descansen



Mantén una dieta equilibrada y reduce azúcares, tabaco y alcohol



Visita a tu dentista regularmente para controlar dientes, encías y prótesis

Cuándo acudir al dentista

- Si un **diente se mueve** o duele al masticar
- Si la prótesis **no encaja bien** o te causa heridas
- Si hay **sangrado, enrojecimiento o inflamación** en las encías
- Si sientes **ruidos o molestias** en la mandíbula
- Si tienes dificultad para **comer o hablar** con normalidad

Recuerda



- Una boca sana y cuidada ayuda a mantener una **buena nutrición, una sonrisa más bonita y una mejor calidad de vida**
- **Cuida tus dientes y tus prótesis. Mejorar tu salud bucal es recuperar bienestar**

Una iniciativa



Bibliografía

• Connell AC, Abbott PV, Tewari N, Mills SC, Stasiuk H, Roettger M, et al. The International Association of Dental Traumatology (IADT) and the Academy for Sports Dentistry (ASD) guidelines for prevention of traumatic dental injuries: Part 2: Primary prevention of dental trauma across the life course. Dental Traumatology.2024;40(Suppl. 1):4–6.

• Chapple, I., West, N., Kerschull, M.-et al.-Time to put our money where your mouth is: Economist Impact launch white paper on inequalities in oral health.-Br Dent J-236, 964–965 (2024).

• Lamster IB, Asadourian L, Del Carmen T, Friedman PK. The aging mouth: differentiating normal aging from disease. Periodontol 2000. 2016;72(1):96–107.

• Herrera, -D., -Sanz, -M., -Shapira, -L., -Brottons, -C.,

-Chapple, -I., -Frese, -T., -Graziani, -F., -Hobbs, -F.D.R., -Huck, -O., -Hummers, -E., -Jepsen, -S., -Kravtchenko, -O., -Madianos, -P., -Molina, -A., -Ungun, -M., -Vilaseca, -J., -Windak, -A. & -Vinker, -S.-(2023).-Association between periodontal diseases and cardiovascular diseases, diabetes and respiratory diseases: Consensus report of the Joint Workshop by the European Federation of Periodontology (EFP) and the European arm of the World Organization of Family Dentists (WONCA Europe).-Journal of Clinical Periodontology, -50(6), -819–841

• Khanagar SB et al. Age-related Oral Changes and Their Impact on Oral Health-related Quality of Life among Frail Elderly Population: A Review. J Contemp Dent Pract. 2020;21(11):1298-1303.

• Pina G.D.M.S., Carvalho R.M., Silva B.S.D.F., Almeida

F.T. Prevalence of hyposalivation in older people: A systematic review and meta-analysis. -Gerodontology.- 2020;37:317–331.

• Sälzer S.et al. Contemporary practices for mechanical oral hygiene to prevent periodontal disease. Periodontology 2000. 2020;84:35–44

• Stöhr J, Barbaresko J, Neuenschwander M, Schlesinger S. Bidirectional association between periodontal disease and diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. Sci Rep. 2021 Jul 1;11(1):13686.

• Tonetti MS, Jepsen S, Jin L, Otomo-Corgel J. Impact of the global burden of periodontal diseases on health, nutrition and wellbeing of mankind: a call for global action. J Clin Periodontol. (2017) 44(5):456–62.